



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 56» Г.ИЖЕВСКА**

Рекомендовано
Научно-методическим
советом MAOU «Гимназия № 56»
Протокол №1 от 23.06.2022г.

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол №1 от 23.06.2022г.

Утверждено
Директор MAOU «Гимназия № 56»
М.В. Никитина
Приказ №417/2 от 23.06.2022г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00FA FFBS 65F5 4C3F 6746 2574 F148 9198 34
Владелец: НИКИТИНА МАРИНА ВИКТОРОВНА
Действителен: с 25.02.2022 до 21.05.2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Ритмика»**

Возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Овчинникова Лена Рустамовна,
педагог дополнительного образования

г.Ижевск, 2022г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» составлена в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Программа объединяет в себе две направленности: физкультурно-спортивную и художественную. При составлении программы использован опыт ведущих специалистов, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные стили и направления. Автором программы использовалась методическая литература, базовые программы, личный опыт работы.

Актуальность. Актуальность проблем художественной направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической и физкультурно-спортивной направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность и физическую подготовленность.

Отличительной чертой программы является тот факт, что на занятиях ритмикой все эти цели достигаются в процессе занятий движением. Синтез музыки и движений обусловлен, прежде всего, биологической природой человека. Движение – первично и является основным фактором адаптации детей в освоении навыков понимания музыки и осознанного анализа всех её составляющих. Программа отличается распределением учебного материала по четвертям.

Предмет ритмика способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Задача предмета привить детям любовь к танцу и спорту, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, пластику, растяжку, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего, физического и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы. Занятия спортивной ритмикой обязательно проводятся под музыкальное сопровождение.

Педагогическая целесообразность: Программа состоит из двух разделов: теоретического и практического, тесно связанных между собой. Знания, полученные на теоретических лекциях, закрепляются на практике. На практических занятиях приобретаются навыки для дальнейшей исполнительской и творческой деятельности. Таким образом, на каждом занятии необходимо умелое сочетание тем. Упражнения тренировочного раздела, разучивание элементов танца, создание физических, пластических и танцевальных этюдов, работа над постановкой целого танцевального номера. Все эти разделы должны чередоваться не механически, а соединяются органично.

Занятия спортивной ритмикой служат преддверием для занятий спортивными бальными танцами. На уроках ритмики происходят первые соприкосновения с музыкой, развивается внимание, музыкальная память, чувство ритма, умение двигаться под музыку.

Адресат программы. Программа рассчитана для учащихся первого класса, возраст 7-8 лет. Занятия проходят по подгруппам от 8 до 15 человек, для всех желающих, не имеющих медицинских противопоказаний.

Объём программы - 36 часов, режим занятий- занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу, продолжительность часа 40 минут.

Срок освоения программы – 1 год, 36 учебных недель.

Форма занятий: доминирующая форма - групповые занятия.

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса:

Программа рассчитана на один год обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей школьного возраста. Ритмическая мозаика - Буренина А.И.(г. Санкт – Петербург 2000 год); «Са-фи-дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей – Фирилёва Ж.Ё., Сайкина Е.Г. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009).

В программе представлены различные разделы, все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. Программа рассчитана на 36 учебных часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю. С целью сохранения здоровья и, исходя из программных требований продолжительность занятия, соответствует возрасту детей

1.2 Цели и задачи обучения.

Основная цель программы - музыкально-ритмическое развитие детей, приобщение детей к миру прекрасного посредством выразительного языка хореографии, раскрытие и развитие творческого потенциала детей, привитие интереса к музыке, танцу и спорту.

Для осуществления поставленной цели необходимо решать следующие **задачи**:

1. развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
2. развить танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
3. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного и опорно-двигательного аппарата;
4. увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.
5. сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества; принимать участие в концертной жизни школы.

1.3 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	собеседование
2	Понятие пространства	5	2	3	Педагогическое наблюдение
3	Разминка	4	1	3	Просмотр

4	Общая и специальная физическая подготовка	6	2	4	Педагогическое наблюдение Промежуточная аттестация
5	Гимнастика	5	1	4	Просмотр
6	Постановка танцев	13	-	13	Показательное выступление, концерт
7	Итоговое занятие	1	-	1	Зачет Итоговая аттестация
Итого		36	7	29	

1.4 Содержание программы

Основная задача – умение ориентировать в танцевальном классе. Развитие элементарных навыков координаций и танцевальных движений. Постановка танца.

Раздел №1: Вводное занятие.

Теория: организационный момент - правила внутреннего распорядка, техника безопасности, охрана труда. Предмет, задачи, содержание программы. Основные требования к учащимся.

Практика:

1. Устный пересказ.

Раздел №2 Понятие пространства зала.

Теория: Терминология. Понятие круга, прямых линий, диагоналей, точек зала.

Практика:

1. Движения и повороты на все 8 точек зала.
2. Образование круга, изначально держась за руки, затем отпуская. Ходьба по кругу держав интервал - расстояние между друг - другом. Ходьба под музыку по прямой линии и по диагонали.

Раздел №3: Разминка.

Теория: Терминология. Правила исполнения движений.

Практика:

1. Шаг по кругу: марш, на полупальцах, на пятках, с подъемом колена, галоп, подскоки.

Раздел №4: Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Терминология. Правила исполнения движений

1. Формирование навыка правильной осанки.
2. Тренировка основных исходных положений и развитие “мышечносуставного чувства”.
3. Комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета.
4. Растяжение и развитие подвижности позвоночника.
5. Упражнения в равновесии.

Раздел №5: Гимнастика.

Теория: Терминология. Правила исполнения движений.

Практика:

1. Работа с натяжение и сокращение стопы, одновременно двумя стопами, поочередно, круговые движения.
2. Подъем ноги из выворотной позиции, сидя на коврик поочередно. По 8 раз правой ногой, затем левой.
3. Удержание обеих ног на воздухе с отпуская рук.
4. Лежа на спине, из положения выворотной позиции, поднимание по отдельности правой и левой ноги с натяжением подъема стопы. Также лежа на боку.
5. Броски ног из положения лежа, на боку, назад стоя в положении "Кошечки".
6. "Складочка", "Бабочка".

Раздел №6: Постановка танца.

Практика:

1. Использование всех изученных движений, с пониманием пространства зала, перекладывается на различные хореографические рисунки под заданную музыкальную тему.

Раздел №7: Контрольный урок.

Практика:

1. Показ изученного материала перед родителями, а также хореографического номера.

1.5 Планируемые результаты

Итоговый контрольный урок должен выявить у обучающихся полученные за весь курс обучения знания, умения и навыки:

- умение свободно исполнить программный материал;
- знание терминологии движений;
- знание правил выполнения того или иного движения, ритмической раскладки;
- умение находить ошибки, как у себя, так и в исполнении других;
- владение осознанным, правильным выполнением движений, самоконтроль над мышечным напряжением, координацией движений.
- культура поведения на занятиях, выступлениях, общая культура поведения;
- работоспособность, исполнительская воля, настойчивость в овладении учебным материалом;
- общительность и доброжелательность;
- уверенность в себе.

Личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей. Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико - танцевальным, гимнастическим и физическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий. Способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; накопление представлений о ритме, синхронном движении. Наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности; решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя; соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки; умение координировать свои усилия с усилиями других; задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Предметные результаты - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение. Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и

входить в зал организованно; под счет приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии; ритмично выполнять несложные движения руками и ногами.

У учащихся формируются умения:

- Знания о влиянии упражнений на организм, их назначении.
- Осознанность выполнения комплекса специальных упражнений.
- Развиваются координационные способности.
- Развиваются эстетический вкус, культура поведения, общение между сверстниками, художественно-творческие и танцевальные способности.

2.1 Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение:

- хореографический зал площадью не менее 60 кв.м (на 13-15 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие, балетные станки вдоль одной стены, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля, фортепиано, музыкальной колонки) в балетном классе;
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки для обучающихся и преподавателей.

Информационное обеспечение: компьютер, аудио-, видео, телесредства обучения и другие.

Кадровое обеспечение:

Данную программу может реализовывать специалист, имеющий среднее - профессиональное образование в области хореографического искусства.

Далее для реализации программы необходимо музыкальное сопровождение урока - концертмейстер.

2.2 Формы контроля и оценочные материалы

Уровень умений и навыков воспитанников проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с воспитанником в процессе занятий.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз в год (декабрь-январь) в форме открытого занятия.

Формы итоговой аттестации – открытое занятие, участие в концертной программе. Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, творческие задания, открытые занятия, концерты (**Приложение 1** - форма фиксации результатов аттестации)

2.3 Оценочные материалы

№		Шкала оценивания			
		0	1	2	3
1	Самостоятельное технически правильное исполнение движений	0	1	2	3
2	Синхронное исполнение	0	1	2	3
3	Умение ориентироваться в пространстве	0	1	2	3
4	Эмоционально окрашенное исполнение	0	1	2	3

5	Сценический образ (чистота, опрятность)	0	1	2	3
6	Соотносить темп движений с темпом музыкального сопровождения	0	1	2	3
7	Умение начинать и заканчивать движения в соответствии с звучанием музыки	0	1	2	3
	Итого				

3 балла - данные знания и умения проявляются постоянно, имеют высокий уровень развития;

2 балла - данные знания и умения развиты на среднем уровне;

1 балл - данные знания и умения выражены слабо, достигают минимально необходимого уровня;

0 баллов - данные знания и умения отсутствуют.

Оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится в нескольких формах: концерт, открытое занятие.

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
4 («хорошо»)	Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном).
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений.
2 («неудовлетворительно»)	Комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Календарный учебный график

М Е С Я Ц	Сентябрь				сентябрь- октябрь	Октябрь				октябрь- ноябрь	Ноябрь				ноябрь- декабрь	Декабрь				01-08.01 праздничные дни	Январь			январь- февраль	Февраль			февраль- март
	№ недели	1	2	3		4	5	6	7		8	9	10	11		12	13	14	15		16	17	18		19	20	21	
1 год обуч	*	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1
Вид деятел ьности	К/ У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У		У	У	У	У	У	У	У	У

М Е С Я Ц	Март			Март- апрель	Апрель				апрель-май	Май			ВСЕГО Часов по ДООП	
	№ недели	27	28		29	30	31	32		33	34	35		36
1 год Обуч	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	*	36 часов
Вид деятел ьности	У	У	У	У	У	У	У	У	У	ПА	ПА	Р	Р	

*Начало учебных занятий у групп 1 года обучения начинается с даты указанной в приказе по учреждению о начале учебного года

У- учебные занятия

У- учебные занятия

ПА- промежуточная аттестация (время проведения может быть выбрано в период с 15.12 по 25.01, в зависимости от содержания программы)

АИ- аттестация итоговая (период итоговой аттестации, может быть выбран в период с 15.04 по 15.05)

Р- резервное время;

К – комплектование групп.

2.5 Список литературы для педагога

1. Базарова Н.П., Классический танец. Л., Искусство, 1975.
2. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. Л., Искусство, 1983.
3. Ваганова А.Я., Основы классического танца. Л., Искусство, 1980.
4. Костровицкая В.С., 100 уроков классического танца. Л., Искусство, 1981.
5. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
6. Красовская В.М., Западноевропейский балетный театр. Очерки истории. Т. 1-4.
7. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного и урока физической культуры / Под ред. к.б.н. Э.И.Абрамова / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. – Курган, 2005.
- 8 . Пестов П.А., Уроки классического танца. 1 курс. М., Вся Россия, 1991.
9. Тарасов Н.И., Классический танец. Школа мужского исполнительства. М., Искусство, 1981.
10. Холфина С.И., Воспоминания мастеров моско

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Барышникова Т., Азбука хореографии. М., 1999.
2. Буренина А.И., Ритмическая мозаика. Л., 2000.

Форма фиксации результатов аттестации

Протокол результатов аттестации обучающихся творческого объединения 20__/20__
 учебный год. Название творческого объединения _____
 ФИО педагога _____
 Общеобразовательная программа и срок ее реализации _____
 Год обучения _____
 Кол-во обучающихся в группе _____
 Дата проведения аттестации _____
 Форма проведения _____
 Форма оценки результатов уровень (высокий, средний, низкий)

№	ФИО ребенка	Ориентация в пространстве	Разминка	Общая физическая подготовка	Гимнастика	Постановка танца	Контрольный урок	ИТОГ

Всего аттестовано обучающихся _____

Из них по результатам аттестации:

- высокий уровень _____ чел.
- средний уровень _____ чел.
- низкий уровень _____ чел.

Результаты аттестации:

Дата «__» 20__ г.

Подпись руководителя _____